

“Rasulullah Is My Doctor”

“Allah tidak menurunkan suatu penyakit, kecuali Dia juga menurunkan obatnya.” HR Bukhori. Buku yang terdiri atas tiga bagian ini akan membahas mengenai kesehatan. Setelah menjadi muslim selama kurang lebih satu tahun, Jerry mendapat pengalaman penyembuhan sakit punggungnya dengan pengobatan ala nabi, yang sejak saat itu beliau termotivasi untuk mempelajari lebih dalam ilmu pengobatan ala Nabi Muhammad saw.

Demam

Diriwayatkan oleh Rafi bin Khadij, ”Aku mendengar Rasulullah bersabda, ‘demam adalah dari panas api neraka, maka redakanlah dengan air.’”

Maka minum banyak air dan jika diperlukan gunakan kompres basah ke tubuh untuk mengurangi demam. Meminum puluhan pil kimia dapat mengurangi demam, namun dampaknya bagi organ internal gimana? Sama aja kayak menyiramkan sebotol obat ke dalam api yang berkobar, sangat tidak logis, nyiramin air ke dalam kobaran api baru logis.

Demam adalah cara tubuh bereaksi untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Pada saat demam terjadi, pembuluh-pembuluh yang tersumbat menjadi terbuka, menghancurkan racun-racun yang padat menjadi cair sehingga lebih mudah dikeluarkan dari dalam tubuh, dengan demikian memungkinkan obat-obatan atau makanan yang segar dalam darah mencapai daerah yang sakit atau terinfeksi.

Rasulullah saw. telah mengajarkan kita mengenai manfaat penyembuhan yang luar biasa dari madu. Sains juga telah membuktikan bagaimana madu bermanfaat bagi kita, sementara Al-Qur’an membuktikan bahwa Allah SWT menciptakan lebah dan memberikannya pengetahuan yang diperlukan untuk menghasilkan madu. Allah SWT mengajarkan Nabi Muhammad saw. pengetahuan ini yang pada gilirannya beliau mengajarkan kita semua. Sungguh sangat disayangkan bahwa sebagian besar dari kita melupakan pengetahuan dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kehidupan kita ini.

Diare

Diriwayatkan oleh Jabir bin Abdullah, "Saya mendengar Nabi bersabda, 'Jika ada penyembuhan dalam pengobatan Anda, maka itu ada dalam bekam, madu atau pembakaran dengan api (kauterisasi) di tempat-tempat yang sakit, tapi aku tidak suka dibakar dengan api.'"

Madu memiliki khasiat banyak dalam menyembuhkan berbagai penyakit, salah satunya penyakit diare. Mengonsumsi madu dengan dosis tertentu dapat menyembuhkan diare.

Madu

Madu, *Hadiah Penyembuhan dari Allah bagi Manusia*

Orang-orang zaman dahulu mengandalkan madu sebagai pemanis utama mereka. Gula ditemukan di zaman modern bersamaan dengan berbagai masalah kesehatan yang negatif yang berkaitan dengan terlalu banyak mengonsumsi gula putih halus.

Sudah tidak dapat dipungkiri lagi manfaat madu, di antaranya nih:

1. Menjaga stamina
2. Meningkatkan daya imun dan melawan penyakit
3. Menghilangkan dahak batuk
4. Bergizi dan melunakkan buang air besar jika dikonsumsi secara teratur
5. Membersihkan hati dan membantu produksi urin
6. Meningkatkan penglihatan dengan cara teteskan satu tetes madu pada mata
7. Madu+sedikit minyak habatussaudah lalu teteskan pada mata dapat menyembuhkan penyakit katarak hingga 70%
8. Madu merupakan bahan pengawet yang baik bagi buah dan daging
9. Membunuh kutu dan telurnya pada rambut+membantu rambut tumbuh lebih cepat

Tentunya itu semua harus juga dibarengi dengan keyakinan kita terhadap resep dari Nabi tersebut. Kalau kita tidak percaya dan meyakini maka ya sia-sia aja deh itu semua. Dan yang paling penting adalah kita percaya dan meningkatkan iman kita kepada Allah swt.yang memang dengan izinNya semua bisa terjadi.

Harus percaya dengan segenap hati bahwa segala sesuatu diciptakan Allah swt. Dan segala sesuatu akan tidak terjadi hanya dengan kehendakNya. Harus sadari hal ini. 100% harus percaya dan iman kepada Allah swt.

Ruqyah

Ruqyah adalah singkatan dari “Ruqyah Syar’iyah”. Ini adalah praktik yang dilakukan Nabi saw. dan diizinkan olehnya bagi orang lain untuk melakukannya berdasarkan beberapa hadis shahih. Singkatnya ruqyah adalah pembacaan ayat-ayat Al Quran atau berdoa kepada Allah swt. dalam permohonan untuk tujuan penyembuhan penyakit seseorang atau penyakit sendiri. Doa harus dilakukan seorang muslim yang telah berwudhu dengan meletakkan tangan kanannya di lokasi penyakit jika memungkinkan atau pada dahi jika tidak memungkinkan. Semua aktivitas tersebut harus dibarengi dengan keyakinan akan kehendak Allah yang maha segalanya.

Ketika Nabi sakit, beliau biasa membaca surat an-Naas dan al-Falaq kemudian meniupkan nafasnya pada kedua tangannya lalu mengusapkannya melewati wajahnya. Ruqyah juga dapat digunakan ketika terkena gigitan binatang berbahaya, seperti ular, kalajengking, dll.

Tiga syarat Ruqyah (ibnu hajar ra.):

1. Dengan kata-kata Allah atau nama dan atributNya
2. Dengan bahasa Arab atau kalimat-kalimat yang bermakna
3. Percaya bahwa hanya Allah yang menyembuhkan, bukan ruqyah itu sendiri.

Ayat-ayat ruqyah:

- Alfatihah: 1-7
- Al-Baqoroh: 1-6; 102; 163-164; Ayat Kursi(255); 285-286
- Ali Imroon: 18-19
- Al-A’raaf: 54-56; 117-122
- Yunus: 81-82
- Thaathaa: 69
- Al-Mu’minuun: 115-118
- Ash-Shaaffaat: 1-10
- Al-Ahqaf: 29-32
- Ar-Rahman: 33-36
- Al-Hasyr: 21-24
- Al-Jinn: 1-9
- Al-Ikhlash: 1-4

- Al-Falaq: 1-5
- An-Naas: 1-6

Habbatussauda (Biji Jintan Hitam)

“Ada penyembuhan dalam jintan hitam untuk semua penyakit, kecuali kematian”

Biji jintan hitam merupakan ramuan tradisional yang telah digunakan selama ribuan tahun oleh orang-orang yang tinggal di Timur Tengah dan beberapa bagian Asia serta Afrika untuk meningkatkan kesehatan dan melawan penyakit. Tumbuhan ini sering disebut juga dengan “blessed seed atau biji yang diberkahi”. Nama botani atau spesies genus adalah *Nigella sativa*. *Nigella sativa* merupakan rempah-rempah yang tumbuh dengan tinggi sekitar 16-24 inci (40-60cm) dan memiliki bunga yang putih ketika mekar. Biji berbentuk persegi dengan ujung lancip berwarna hitam kelam. Jintan hitam kaya akan asam lemak tak jenuh ganda.

Sejarah Biji Jintan Hitam

Selama lebih dari 2.000 tahun jintan hitam, tanaman dari keluarga Ranunculaceae (buttercup), secara tradisional telah digunakan oleh berbagai budaya diseluruh dunia sebagai obat alami untuk berbagai penyakit dan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Manfaat Mengonsumsi Jintan Hitam

Biji jintan hitam adalah herbal yang sangat baik dengan banyak keuntungan, terutama untuk mempertahankan sistem kekebalan yang kuat dan sehat. Hal ini juga sangat berguna bagi mereka yang menderita asma dan masalah pernapasan, lemah atau sistem kekebalan tubuh yang terforsir, ginjal atau hati masalah pencernaan dan masalah perut, radang sendi, dan keluhan peredaran darah, alergi dan demam jerami, dan jerawat. Biji jintan hitam merupakan jamu yang aman dan sangat baik yang dapat digunakan oleh “siapa saja”. Tidak memiliki efek samping dan memiliki sejarah panjang beberapa ribu tahun penggunaan.

Bekam

Sabda Nabi, “Siapa yang melakukan bekam (hijama) pada hari ke 17,19,21 hijriyyah maka ada pengobatan bagi setiap penyakit”

Bekam merupakan proses pembentukan wilayah dengan tekanan udara rendah pada tubuh, tepatnya pada kulit, dengan menggunakan suatu efek vakum.

Nabi menganjurkan untuk melakukan bekam minimal sebulan sekali untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan umum kita.

Ikuti kebiasaan Nabi deh, bakal sehat. Kayak berdoa, makan makanan bergizi, olah raga rutin, mandi sinar matahari setiap minggu, konsumsi habattusauda, madu, dan minyak zaitun secara teratur.

Manfaat Bekam

Bekam mempunyai kemampuan yang nyata dalam menyembuhkan banyak penyakit. Penyakit-penyakit yang telah diobati dengan bekam yang telah terbukti mampu, dengan izin Allah SWT, menyembuhkan penyakit-penyakit di antaranya, tetapi tidak terbatas pada penyakit-penyakit dibawah ini:

- Alergi
- Asma
- Sakit Punggung
- Kolestrol terlalu Tinggi
- Penyakit Peredaran Darah
- Sakit Dada
- Batuk
- Sakit Perut
- Diabetes
- Diare
- Depresi
- Penyakit di dada dan tenggorokan
- Permasalahan Ereksi
- Masalah Mata
- Demam
- Rasa sakit di kepala dan mata
- Penyakit Hati
- Infeksi otot hati
- Tekanan Darah Tinggi

- Memperbaiki sirkulasi darah
- Masalah persendian
- Ginjal
- Penyakit lever
- Tekanan Darah Rendah
- Sakit Paru
- Sakit di Leher dan Perut
- Rematik pada otot
- Sihir
- Sinusitis
- Stres
- Stroke
- Sakit gigi
- Amandel
- Vertigo

Daftar penyakit yang dapat disembuhkan (atas izin Allah SWT) melalui bekam sangat panjang, namun daftar di atas dapat memberikan gambaran bagi para pengguna bekam mengenai betapa bermanfaatnya bekam bagi meningkatkan kondisi kesehatan. Lebih lanjut, Nabi Muhammad saw. telah menyarankan agar kita melakukan bekam sebulan sekali untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan umum kita. Betapa beliau adalah contoh pribadi yang sempurna bagi kehidupan kita. Subhanallah.

Ramuan dari Pasar

1. Lidah Buaya (*Aloe Vera*)

Biasanya digunakan untuk menyembuhkan kulit melepuh, gigitan serangga, luka, herpes, jamur, reaksi alergi, dan kulit kering.

2. Apel

“An apple a day keeps the doctor’s away (satu apel tiap hari, menjaga dokter tidak datang kemari)” – benar juga pepatah lama itu, *cause* memang apel punya banyak manfaat untuk menjaga kesehatan kita. Kayak membantu mengurangi kadar kolesterol dan resiko kanker. Seratnya yang tinggi dapat menghindari sembelit dan menahan nafsu makan.

3. Alpukat

Walaupun penuh lemak, tapi kaya vitamin A, C,E,B kompleks. Biasanya digunakan untuk perawatan kulit dan memiliki khasiat sebagai anti bakteri dan anti jamur. Daun alpukat juga dapat digunakan untuk merawat berbagai macam masalah, seperti disentri (Inflamasi gangguan usus), gusi, sakit kepala, peradangan, haid, masalah dengan mulut, saraf, gangguan perut, bengkak, sakit tenggorokan, kelelahan, dan rematik.

4. Bambu

Daun bambu dapat mengurangi gangguan-gangguan yang terjadi, sekresi luka dan pendarahan. Rebusan daun bambu juga dapat mengatur periode menstruasi wanita, permasalahan perut, cacing usus.

5. Kacang-kacangan

Termasuk Kacang polong, kacang hitam, kacang merah, kedelai, *navy*, *pinto*. Kacang-kacangan adalah obat yang kuat untuk menurunkan tingkat kolesterol dalam darah dan juga kacang-kacangan sangat membantu mengatur tingkat gula dalam darah. Ini baik untuk penderita diabetes. Sangat tinggi serat.

6. Bit

Bit lebih kaya zat besi dan mineral lainnya dibandingkan bayam. Bit yang hijau sangat cocok untuk mengobati anemia, TBC, sembelit, kurang nafsu makan, kegemukan, tumor, encok, jerawat.

7. Paprika hijau

Kaya antioksidan vitamin C efektif untuk melawan pilek, asma, bronkitis, infeksi pernafasan dan kanker.

8. Blueberry

Blueberry merupakan suatu bentuk antibiotik alami. Efektif dalam mengurangi dan menyembuhkan infeksi saluran kencing. Blueberry juga mengandung zat-zat kimiawi yang dapat menghambat diare.

9. Wortel

Wortel baik untuk mata, kulit, tulang, hati, dan otot-otot.

10. Singkong

Air singkong bisa menjadi obat untuk diare dan merupakan salah satu obat diare terbaik yang pernah digunakan.

11. Cabai merah

Sumber vitamin C ini dapat membantu menghancurkan gumpalan darah, membuka sinusitis dan saluran udara, menghancurkan lendir di paru-paru.

12. Kurma

Gula alami yang terkandung pada kurma jauh lebih sehat dibanding gula pasir olahan. Manfaatnya dapat mengobati sembelit, diabetes, diare, masalah hati, maag, rabun senja, memperkuat email pada gigi dan bahkan untuk demam berdarah; caranya dengan minum sari kurma yang diminum setengah botol pada pagi dan setengah botol pada sore hari, insyaAllah pada akhir hari kedua, demam akan hilang dan kadar trombosit akan meroket berangsur-angsur sembuh.

13. Madu dan Kayu manis

Madu dan kayu manis sebagai obat (yang sangat efektif) bagi berbagai macam penyakit. cocok untuk penyakit jantung, gigitan serangga, radang sendi, rambut rontok, infeksi saluran kemih, sakit gigi, kolesterol, pilek, impotensi, perut bermasalah, gas, sistem imun, maag, influenza, awet muda, jerawat, infeksi kulit, penurunan berat badan, kanker, kelelahan, bau mulut, kehilangan pendengaran.

14. Cengkih

Efektif untuk mengurangi rasa sakit gigi dan sakit tenggorokan.

15. Bawang Putih

Untuk menyembuhkan HIV, keracunan darah, menyusui, bronkitis, kanker, kolesterol, batuk flu hidung tersumbat, diabetes, tekanan darah tinggi kolesterol tinggi jantung flu, impoten, migraine, kehamilan.

16. Jahe

Efektif digunakan untuk masalah pencernaan seperti perut kembung, mual, gangguan pencernaan, infeksi usus dan keracunan makanan.

17. Jambu Biji

Manfaatnya, untuk diare, sembelit, gatal-gatal, masalah perut, sakit gigi, luka.

18. Kiwi

Vitamin C nya dua kali lebih banyak daripada jeruk.

19. Lemon

Mampu membunuh dan menghilangkan kuman. Efektif melawan penyakit-penyakit berbahaya seperti malaria, demam karena virus, kudis, gangguan mental dan penyakit-penyakit menular melalui hubungan seksual. Sebagian besar campuran lemon diminum pada kondisi perut kosong.

20. Mangga

Memperindah kulit, BAB, luka bakar, diare, batu ginjal dan empedu.

21. Minyak Zaitun

Minyak zaitun adalah minyak sayur yang dapat dikonsumsi begitu adanya. Memiliki kadar asam lemak tak jenuh tunggal dan kadar zat antioksidan. Pilih yang extra virgin, ini adalah bentuk minyak zaitun yang paling murni karena hanya diekstraksi secara mekanis dari buah zaitun, tanpa panas atau bahan kimia. Khasiat untuk kanker, kulit, saluran pencernaan, kesehatan jantung dan kolesterol dan kelembaban kulit.

22. Bawang Merah

Untuk perawatan kanker, batuk pilek hidung tersumbat

23. Jeruk

Makan 2-4 jeruk sehari membantu menjaga pilek, batuk, menurunkan kolesterol, menghancurkan batu ginjal.

24. Pepaya

Sumber vitamin A dan C. Pepaya juga kaya akan karoten yang baik untuk mata. Khasiat: kanker, diare, tekanan darah tinggi, masalah menstruasi, kulit bernoda, perut bermasalah, masalah buang air kecil.

25. Delima

Pomegranate atau delima dapat membantu daya ingat, memperbaiki formasi dari *hemoglobin* dan sangat baik sebagai pembersih darah. Khasiat sebagai tonik, demam, penyakit usus dan hati.

26. Garam

Manfaatnya menyembuhkan jerawat, ketombe, sakit kepala, masalah gigi dan mulut, masalah perut, muntah, cacing.

27. Tomat

Vitamin A, B, dan C pada tomat lebih banyak daripada anggur dan jeruk. Vitamin-vitamin pada tomat tidak akan hancur jika dimasak atau dipanaskan. Manfaatnya untuk gusi berdarah, mata, sariawan, masalah kulit, gangguan perut, tonik tomat, cacing.

28. Semangka

92% terdiri atas air. Mengandung *glutathione* dalam jumlah yang besar yang dapat meningkatkan sistem imun. Vitamin C yang juga banyak dikandung oleh semangka ini.